



令和5年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

Cコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
1水	ごはん	けんちん汁 ちくわの南蛮だれ(2コ) 即席漬	牛乳 豆腐 ちくわ	にんじん 小松菜 ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく でんぶん さとう ごま油 油	536 kcal 19.5 g 14.1 g 2.6 g
2木	ごはん	担々こんにゃく麺スープ 肉シューマイ(2コ) 華風あえ	牛乳 豚肉 大豆の華 なると みそ	にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	金芽米 こんにゃく 麺 白すりごま 小麦粉 白ねりごま さとう ごま油 でんぶん	585 kcal 23 g 16.7 g 2 g
6月	ごはん	かつお昆布だしのすまし汁 揚げだし白身魚 ささみあえ	牛乳 豆腐 ホキ ささみフレーク	にんじん 小松菜 えのきたけ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん 油 白いりごま	568 kcal 24.8 g 16.9 g 1.7 g
7火	コッペパン	パン・わぽ・たじゅ おムズトース キャベツのマリネ	牛乳 生クリーム 卵 豚肉 大豆の華	かぼちゃ トマトピューレ にんじん たまねぎ ヨーバースト キャベツ きゅうり にんにく	コッペパン さとう バター 油	669 kcal 26.3 g 23.8 g 3.4 g
8水	わかめごはん	トマトポトフ 夕のマスタードクリームソース マカロニサラダ	牛乳 わかめ たら 豆乳 豚肉	にんじん トマト水煮 たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぶん マカロニ オリーブ油	529 kcal 25.2 g 12.2 g 2.9 g
9木	ごはん	ワンタンスープ ホイコーロー 御浜町のみかん	牛乳 鶏肉 なると 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ はくさい しょうが キャベツ みかん	金芽米 ワンタン さとう でんぶん 油	623 kcal 25.8 g 17.9 g 1.5 g
10金	ごはん	みそ煮込みうどん汁 サバの照り焼き じゃがおさつサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば	にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ きゅうり ホールコーン	金芽米 うどん さつま芋 じゃが芋 油 さとう	638 kcal 28.1 g 20.9 g 2 g
13月	ごはん	厚揚げのみそ汁 モカメのフライ 干草あえ	牛乳 わかめ 厚揚げ みそ モウカザメ	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ ホールコーン キャベツ	金芽米 小麦粉 パン粉 油 白いりごま	618 kcal 27.7 g 18.4 g 1.9 g
14火	コッペパン	寒天スープ ポテトチーズの揚げ焼き ツナもやしサラダ	牛乳 ココア寒天 シュレッツ 鶏肉 ショウバースト ツナフレーク	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	コッペパン じゃが芋 オリーブ油	568 kcal 25.2 g 18.3 g 3.1 g
15水	ごはん	ちゃんこ汁 いわしの甘露煮 おかかサラダ	牛乳 鶏肉 いわし 花かつお	にんじん だいこん はくさい ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 しらたき さとう でんぶん	547 kcal 23.7 g 15.8 g 2 g

郷土料理にはこのマークがつけます この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

食育だより

11月 月目標「味わって食べましょう」

五感を使って、味わって食べよう！

<p>きれい！ おいしそう</p> <p>目で見える</p>	<p>いいにおい こうばしい</p> <p>鼻でにおいをかぐ</p>	<p>コリコリ シャキ シャキ</p> <p>耳で音を聞く</p>	<p>食事は、「五感」という5つの食べ物センサー(視覚 嗅覚 聴覚 触覚 味覚)を、フルに使って味わうと、感性が磨かれて、さらにおいしく食事を楽しめるようになります。</p> <p>食事の一口目は汁物にして、繊細なだしとうまみを味わいましょう。味わって食べることは、早食いや食べすぎ防止にもつながりますよ。</p>
<p>ふわふわ さくさく</p> <p>手や口に触れて感じる</p>	<p>すっぱい あまい しょっぱい にが うまい からい</p> <p>舌で感じる</p>	<p>味わって食べるとおいしいね！</p>	
<p>朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！</p>			



令和5年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

Cコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます	材料名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16木	ごはん	豆乳汁 豚肉とレバーのオーロラソース わかめの酢の物	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ 豚レバー	にんじん ほうさい たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	金芽米 突こんにゃく さとう でんぶん 油	649 kcal 28.5 g 21.3 g 1.8 g
17金	ごはん	たら鍋汁 厚揚げのゴマそばろ煮 さわやかサラダ	牛乳 たら 豚肉 大豆の華 厚揚げ みそ	にんじん 小松菜 もやし ごぼう ほうさい 長ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ きゅうり 乾燥梅	金芽米 しらたき さとう でんぶん 油 白すりごま	578 kcal 26.7 g 18.8 g 1.7 g
20月	ごはん	鶏ごぼう汁 肉野菜炒め なめたけあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	にんじん チンゲンサイ だいこん ごぼう 長ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり なめたけ	金芽米 さとう でんぶん 油	549 kcal 24 g 15.6 g 1.8 g
21火	コッペパン	ABCスープ ハバークトマトソース コールスローサラダ ミルメーク(コア)	牛乳 豚肉	にんじん トマトビュレ セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 マカロニ さとう ミルメーク 油 白いんげん	643 kcal 26.4 g 20.1 g 2.9 g
22水	ごはん	具だくさんみそ汁 肉どんぶり じゃこあえ	牛乳 揚げちりめん 肉 厚揚げ みそ 豚肉	にんじん 小松菜 チンゲンサイ だいこん えのきたけ しめじ たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 しらたき さとう 油 白いりごま	587 kcal 24.9 g 18 g 2.4 g
24金	ごはん	ごまみそ汁 たまごやきおろしポン酢 マヨポテトサラダ	牛乳 鶏肉 みそ 卵	にんじん だいこん ほうさい 長ねぎ レモン汁 きゅうり	金芽米 こんにゃく さとう じゃが芋 白ねりごま 油 ノエッグ マネース	605 kcal 23.4 g 18.9 g 1.9 g
27月	ごはん	ボークカレー 山賊焼き 海そうサラダ ラフランスゼリー	牛乳 海そうサラダ 豚肉 鶏肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぶん ラフランスゼリー 油	742 kcal 31.2 g 23.8 g 2.4 g
28火	丸パン	ばてトマスープ かぼちゃコック 大豆のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	にんじん トマト水煮 かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり	丸パン じゃが芋 さとう オリーブ油 油 小麦粉 パン粉 白いりごま でんぶん	605 kcal 23.4 g 18.9 g 1.9 g
29水	ごはん	白菜肉団子汁 鶏肉のカレー焼き なっとうあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひきわり納豆 花かつお	にんじん たまねぎ ほうさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん	548 kcal 28.9 g 15.1 g 1.8 g
30木	ごはん	いも団子汁 ホッケの西京焼き ごまあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ホッケ みそ	にんじん だいこん しめじ もやし ほうれんそう	金芽米 いも団子 さとう 白すりごま	578 kcal 29.2 g 14.8 g 2.1 g

郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

給食おすすめレシピ 「豚肉とレバーの オーロラソース」

- <材料> 4人分
- 豚もも肉 120g
 - 豚レバー 120g
 - しょうが 2g
 - しょうゆ 5g
 - 酒 10g
 - 魚醤 5g
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - ケチャップ 30g
 - 砂糖 5g
 - 中濃ソース 20g
 - カレー粉 少々
 - 酒
- <作り方>
- 豚もも肉は1.5cm角切り、豚レバーも同様に切ります。豚レバーには の調味料をみこみ、下味をつけておく。
- Aの調味料を鍋で加熱し、タレをつくる。
- 豚肉、豚レバーに片栗粉をつけて、揚げる。
- 揚げた に のタレをからめて完成！
- レバーは、下味をつけることでくさを抑えることができます。また、角切りではなく、スライスにすると苦手な人も食べやすくなります。

開智小学校希望献立

開智小学校の人気の献立にしました。季節に合った食材が入っています。おいしく食べてください。

山辺小学校希望献立

4年生以上にアンケートをとり、その中から給食委員の3役が話し合って決めました。食欲をそそるようなメニューを選びました。たくさん食べて、寒い季節を乗り切りたいと思います。

